

TEST POZIOMU DOBROSTANU

CIAŁO

- 1 Mój sen trwa zazwyczaj mniej niż 7 lub 8 godzin. Często budzę się rano zmęczony
- 2 Regularnie nie jadłem śniadania albo chwytam "coś" w garść. Coś nieszczególnie odżywczego
- 3 Nie mam regularnej aktywności fizycznej, nie trenuję regularnie, np. Cardio – 3x na tydzień i siłowo 1x na tydzień
- 4 Nie mam nawyku regularnych przerw podczas dnia, często jem lunch przy biurku, jeśli go w ogóle jem

EMOCJE

- 1 Często jestem poirytowany, niecierpliwy, spięty; szczególnie wtedy, kiedy praca jest wymagająca
- 2 Nie mam zbyt wiele czasu dla rodziny i przyjaciół, a kiedy już z nimi przebywam nie jestem naprawdę obecny
- 3 Mam za mało czasu na zajęcia, które mnie naprawdę cieszą
- 4 Nieczęsto mam czas, by wyrazić swoją wdzięczność i uznanie w stosunku do otaczających mnie ludzi; nie mam też czasu, by naprawdę cieszyć się i celebrować moje osiągnięcia i po prostu być tu i teraz

UMYSŁ

- 1 Mam problemy ze skupieniem się na jednej rzeczy, łatwo się rozpraszam, a szczególnie przez maile i pracę
- 2 Spędzam dużo czasu reagując na nagłe kryzysy, czy sprawy, które "wpadły", zamiast skupiać się na aktywnościach mających długoterminową wartość
- 3 Nie często poświęcam czas na snucie refleksji, myślenie o strategiach, czy kreację
- 4 Pracuję wieczorami i podczas weekendów i niemal nigdy nie pozwalam sobie zrobić wakacji od maila

DUCH

- 1 Nie spędzam wystarczającej ilości czasu w pracy robiąc to, w czym jestem najlepszy i co mnie cieszy
- 2 Są znaczące dysproporcje pomiędzy tym, co deklaruję, że jest dla mnie najważniejsze i tym, na co rzeczywiście poświęcam swój czas i energię
- 3 Moje decyzje w pracy są częściej podyktowane zewnętrznymi oczekiwaniami, niż moim wewnętrznym, własnym, jasnym poczuciem celu
- 4 Nie inwestuję wystarczającej ilości czasu i energii, by mieć swój wkład w czynienie świata i innych lepszymi